## بسم الله الرحمن الرحيم

## آداب و اذکار شبانه روز و رقیهٔ شرعی

الحمد لله رب العالمین و الصلاة والسلام علی النبی المبعوث رحمة للعالمین وعلی آله و صحبه أجمعین أما بعد:

برای هر فرد مسلمان مهم است که بداند چگونه می‌تواند خودش را از جن و سحر و... حفاظت کند. به همین خاطر بعضی از نکات مهمی که پیامبر ﷺ برای دفاع و حفاظت از نفس خویش به آن توصیه نموده‌اند که در شبانه روز آن را مراعات کنیم در این جزوه ذکر می‌کنم.

لازم به ذکر است که بهترین کتابی که در رابطه با اذکار نوشته شده "پناگاه مسلمان" است.

## آداب و اذکار قبل و بعد از خواب

۱. باید هر فرد مسلمان قبل از خواب دستهای خود را شسته[۱] و ظروف غذا ( مانند لیوان و بشقاب و ... ) را وارونه کرده یا درِ آنها را ببندد و آتش و هر شعله‌ای را خاموش کرده و درها را با گفتن "بسم الله" ببندد، چون شیطان دری را که با گفتن "بسم الله" بسته شود باز نمی‌کند، و نیز سنت است که اگر کسی به هنگام شب صدای الاغ یا سگ را شنید به خدا از شیطان پناه ببرد[۲](یعنی بگوید: أعوذ بالله من الشیطان الرجیم).

۲. سنت است که قبل از خواب سوره‌هایی از قرآن تلاوت شود از جمله: سورهٔ تبارک، سجده[۳]، اسراء و زمر[۴].

۳. برای هر فرد مسلمان در صورت بیدار نشدن در آخر شب مستحب است نماز وتر را قبل از خواب بخواند[۵].

۴. سنت است که هر فرد مسلمان قبل از خواب وضو بگیرد، سپس بر پهلوی راست بخوابد[۶].

---

[۱] – صحیح الجامع ۶۱۱۵.

[۲] – صحیح الجامع ۶۲۰.

[۳] – صحیح الجامع ۴۸۷۳.

[۴] – صحیح الجامع ۴۸۷۴.

[۵] – صحیح بخاری حدیث شمارهٔ ۱۸۸۰ و صحیح مسلم حدیث شمارهٔ ۷۲۱.

[۶] – صحیح بخاری حدیث شمارهٔ ۲۴۴ و صحیح مسلم حدیث شمارهٔ ۲۷۱۰.

۵. سنت است که قبل از خواب هر فرد پتو یا ملافۀ خود را سه بار بتکاند و در هنگام تکاندن "بسم الله" بگوید[۱].

۶. نباید روی شکم خوابید، زیرا پیامبر ﷺ از خوابیدن روی شکم نهی کرده‌اند و فرموده‌اند: «این شیوۀ خوابیدنی است که خداوند دوست ندارد»[۲].

۷. سنت است قبل از خواب آیة الکرسی تلاوت شود: ﴿ اللَّهُ لَا إِلَهَ إِلَّا هُوَ الْحَيُّ الْقَيُّومُ لَا تَأْخُذُهُ سِنَةٌ وَلَا نَوْمٌ لَهُ مَا فِي السَّمَاوَاتِ وَمَا فِي الْأَرْضِ مَنْ ذَا الَّذِي يَشْفَعُ عِنْدَهُ إِلَّا بِإِذْنِهِ يَعْلَمُ مَا بَيْنَ أَيْدِيهِمْ وَمَا خَلْفَهُمْ وَلَا يُحِيطُونَ بِشَيْءٍ مِنْ عِلْمِهِ إِلَّا بِمَا شَاءَ وَسِعَ كُرْسِيُّهُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضَ وَلَا يَئُودُهُ حِفْظُهُمَا وَهُوَ الْعَلِيُّ الْعَظِيمُ﴾[۳]، و در خصوص قرائت این آیه آمده که هرکس این آیه را در بسترش بخواند، همچنان از سوی خداوند برای او محافظی می‌باشد و شیطان تا صبح به نزدیک نمی‌شود[۴].

۸. همچنین مستحب است که آیۀ "آمن الرسول" تلاوت شود: ﴿ آمَنَ الرَّسُولُ بِمَا أُنْزِلَ إِلَيْهِ مِنْ رَبِّهِ وَالْمُؤْمِنُونَ كُلٌّ آمَنَ بِاللَّهِ وَمَلَائِكَتِهِ وَكُتُبِهِ وَرُسُلِهِ لَا نُفَرِّقُ بَيْنَ أَحَدٍ مِنْ رُسُلِهِ وَقَالُوا سَمِعْنَا وَأَطَعْنَا غُفْرَانَكَ رَبَّنَا وَإِلَيْكَ الْمَصِيرُ (*) لَا يُكَلِّفُ اللَّهُ نَفْسًا إِلَّا وُسْعَهَا لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَا إِنْ نَسِينَا أَوْ أَخْطَأْنَا رَبَّنَا وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَا إِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهُ عَلَى الَّذِينَ مِنْ قَبْلِنَا رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهِ وَاعْفُ عَنَّا وَاغْفِرْ لَنَا وَارْحَمْنَا أَنْتَ مَوْلَانَا فَانْصُرْنَا عَلَى الْقَوْمِ الْكَافِرِينَ ﴾[۵]، و در خصوص تلاوت این دو آیه پیامبر ﷺ می‌فرمایند: «هر کس این دو آیه را در شب تلاوت کند، او را کفایت می‌کند»[۶].

۹. سنت است قبل از خوابیدن سورۀ "کافرون" تلاوت شود[۷].

۱۰. مستحب است که قبل از خوابیدن دستهای خود را همانند دعا کنار هم قرار دهیم و سپس در آنها بدمیم (با قرار دادن زبان میان دندانهای جلو و بیرون کردن هوا با کمی تف) و بعد

---

[۱] – صحیح بخاری حدیث شمارۀ ۶۹۵۸ و صحیح مسلم حدیث شمارۀ ۲۷۱۴.

[۲] – صحیح الجامع ۲۲۷۰ .

[۳] – البقرة ۲۵۵.

[۴] – صحیح بخاری ۲۱۸۷ .

[۵] – البقرة ۲۸۶.

[۶] – صحیح بخاری ۳۷۸۶ .

[۷] – صحیح ابوداود ۲۷۰۹ .

از آن سورهای "اخلاص" و "فلق" و "ناس" را تلاوت کنیم، و این کار را باید سه بار انجام دهیم[1]. این کار یکی از اسباب باطل شدن سحر است. و در صورتی که یک فرد نتواند این کار را انجام دهد باید به کسی دیگر بگوید تا این کار را برایش انجام دهد[2].

۱۱. سنت است قبل از خواب ۳۳ بار «سُبْحَانَ اللَّه» و ۳۳ بار «الْحَمْدُ لِلَّه» و ۳۴ بار «اللَّهُ أَكْبَر» بگوییم. و گفتن این ذکر از داشتن خادم بهتر است[3].

**از جمله دعاهایی که مستحب است قبل از خواب خوانده شود، بدین صورت است:**

۱۲. « اللَّهُمَّ خَلَقْتَ نَفْسِي وَأَنْتَ تَوَفَّاهَا لَكَ مَمَاتُهَا وَمَحْيَاهَا إِنْ أَحْيَيْتَهَا فَاحْفَظْهَا وَإِنْ أَمَتَّهَا فَاغْفِرْ لَهَا اللَّهُمَّ إِنِّي أَسْأَلُكَ الْعَافِيَةَ»[4].

۱۳. « اللَّهُمَّ رَبَّ السَّمَاوَاتِ وَرَبَّ الْأَرْضِ وَرَبَّ الْعَرْشِ الْعَظِيمِ رَبَّنَا وَرَبَّ كُلِّ شَيْءٍ فَالِقَ الْحَبِّ وَالنَّوَى وَمُنْزِلَ التَّوْرَاةِ وَالْإِنْجِيلِ وَالْفُرْقَانِ أَعُوذُ بِكَ مِنْ شَرِّ كُلِّ شَيْءٍ أَنْتَ آخِذٌ بِنَاصِيَتِهِ اللَّهُمَّ أَنْتَ الْأَوَّلُ فَلَيْسَ قَبْلَكَ شَيْءٌ وَأَنْتَ الْآخِرُ فَلَيْسَ بَعْدَكَ شَيْءٌ وَأَنْتَ الظَّاهِرُ فَلَيْسَ فَوْقَكَ شَيْءٌ وَأَنْتَ الْبَاطِنُ فَلَيْسَ دُونَكَ شَيْءٌ اقْضِ عَنَّا الدَّيْنَ وَأَغْنِنَا مِنْ الْفَقْرِ»[5].

۱۴. « الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَطْعَمَنَا وَسَقَانَا وَكَفَانَا وَآوَانَا فَكَمْ مِمَّنْ لَا كَافِيَ لَهُ وَلَا مُؤْوِيَ»[6].

۱۵. « بِاسْمِكَ رَبِّ وَضَعْتُ جَنْبِي وَبِكَ أَرْفَعُهُ إِنْ أَمْسَكْتَ نَفْسِي فَاغْفِرْ لَهَا وَإِنْ أَرْسَلْتَهَا فَاحْفَظْهَا بِمَا تَحْفَظُ بِهِ عِبَادَكَ الصَّالِحِينَ»[7].

۱۶. زمانی که پیامبر ﷺ می خواست بخوابد، دست راستش را زیر گونه‌اش قرار می‌داد و می‌فرمود: « اللَّهُمَّ قِنِي عَذَابَكَ يَوْمَ تَبْعَثُ عِبَادَكَ»[8]. همچنین می‌فرمود: « اللَّهُمَّ بِاسْمِكَ أَمُوتُ وَأَحْيَا»[9].

---

[1] – صحیح بخاری ۴۷۲۹ .

[2] – صحیح بخاری ۵۴۱۶ .

[3] – صحیح بخاری ۵۹۵۹ .

[4] – صحیح مسلم حدیث شمارۀ ۲۷۱۲.

[5] – صحیح مسلم حدیث شمارۀ ۲۷۱۳.

[6] – صحیح مسلم حدیث شمارۀ ۲۷۱۵.

[7] – صحیح بخاری حدیث شمارۀ ۶۹۵۸ و صحیح مسلم حدیث شمارۀ ۲۷۱۴.

[8] – صحیح الجامع ۴۶۵۶ .

[9] – صحیح بخاری ۵۹۵۵ .

۱۷. «اللَّهُمَّ فَاطِرَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ عَالِمَ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ أَنْتَ رَبُّ كُلِّ شَيْءٍ وَالْمَلَائِكَةُ يَشْهَدُونَ أَنَّکَ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ فَإِنَّا نَعُوذُ بِکَ مِنْ شَرِّ أَنْفُسِنَا وَمِنْ شَرِّ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ وَشِرْكِهِ وَأَنْ نَقْتَرِفَ سُوءًا عَلَى أَنْفُسِنَا أَوْ نَجُرَّهُ إِلَى مُسْلِمٍ»[1].

۱۸. «اللَّهُمَّ أَسْلَمْتُ وَجْهِي إِلَيْکَ وَفَوَّضْتُ أَمْرِي إِلَيْکَ وَأَلْجَأْتُ ظَهْرِي إِلَيْکَ رَغْبَةً وَرَهْبَةً إِلَيْکَ لَا مَلْجَأَ وَلَا مَنْجَا مِنْکَ إِلَّا إِلَيْکَ اللَّهُمَّ آمَنْتُ بِكِتَابِکَ الَّذِي أَنْزَلْتَ وَبِنَبِيِّکَ الَّذِي أَرْسَلْتَ ». و بعد از این ذکر نباید با کسی سخن گفت[2]. و پیامبر ﷺ در مورد اجر این ذکر فرموده‌اند که اگر کسی وضو بگیرد و سپس بر پهلوی راستش بخوابد و بعد از خواندن این ذکر صحبت نکند، و در آن شب بمیرد، آن شخص روی فطرت اسلام مرده است.

## آداب و اذکار بعد از بیدار شدن از خواب

- باید بعد از بیدار شدن از خواب دستان خود را قبل از وارد کردن به ظرفی سه بار بشوییم و سپس سه بار آب در بینی و دهان خود فرو ببریم[3].
- از جمله دعاهای مستحب پس از بیدار شدن از خواب بدین صورت است: « الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي أَحْيَانَا بَعْدَ مَا أَمَاتَنَا وَإِلَيْهِ النُّشُورُ»[4].
- « لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيکَ لَهُ، لَهُ الْمُلْکُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ الْحَمْدُ لِلَّهِ وَسُبْحَانَ اللَّهِ وَلَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَاللَّهُ أَكْبَرُ وَلَا حَوْلَ وَلَا قُوَّةَ إِلَّا بِاللَّهِ، اللَّهُمَّ اغْفِرْ لِي»[5].
- « الْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي عَافَانِي فِي جَسَدِي وَرَدَّ عَلَيَّ رُوحِي وَأَذِنَ لِي بِذِكْرِهِ»[6].

## دعای هنگام منزل گرفتن در سفر

۱. سنت است که انسان در جایی که در سفر پایین می آید یا منزل می‌گیرد، بگوید: « أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّاتِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ »[7].

---

[1] – الصحیحة ۲۷۶۳.

[2] – صحیح بخاری حدیث شمارۀ ۲۴۴ و صحیح مسلم حدیث شمارۀ ۲۷۱۰.

[3] – صحیح بخاری حدیث شمارۀ ۱۶۰ .

[4] – صحیح بخاری حدیث شمارۀ ۵۹۵۳ .

[5] – صحیح بخاری حدیث شمارۀ ۱۱۰۳ .

[6] – صحیح بخاری حدیث شمارۀ ۱۱۰۳ .

[7] – صحیح مسلم حدیث شمارۀ ۲۷۰۸ .

## آداب و اذکار نزدیکی

۱) برای فردی که نزدیکی می‌کند و سپس می‌خواهد بخوابد، سنت مؤکد است که قبل از خواب وضو یا غسل بگیرد[۱].

۲) برای هر فرد مستحب است که قبل از نزدیکی این ذکر را به زبان بیاورد: « بِاسْمِ اللَّهِ اللَّهُمَّ جَنِّبْنَا الشَّيْطَانَ وَجَنِّبْ الشَّيْطَانَ مَا رَزَقْتَنَا» ، و کسی که ذکر را بگوید، در صورت ایجاد جنین، شیطان نمی تواند به آن ضرری برساند[۲].

## اذکار صبح گاه

۱. مستحب است به هنگام صبح آیة الکرسی تلاوت شود، زیرا خواندن این آیه همان گونه که در حدیث آمده است سبب می شود که از جن در امان باشد[۳].

۲. سنت است که سه بار سورهٔ "اخلاص" و "فلق" و "ناس" تلاوت شود[۴].

۳. سنت است که صد بار گفته شود: «سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ»[۵].

۴. سنت است که ده بار گفته شود: « لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيکَ لَهُ لَهُ الْمُلْکُ وَ لَهُ الْحَمْدُ **يُحْيِي وَ يُمِيتُ** وَ هُوَ عَلَى کُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ»[۶].

۵. و یا صد بارگفته شود: « لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيکَ لَهُ لَهُ الْمُلْکُ وَ لَهُ الْحَمْدُ وَ هُوَ عَلَى کُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ»[۷].

۶. سنت است که سه بار گفته شود: « سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ عَدَدَ خَلْقِهِ وَرِضَا نَفْسِهِ وَزِنَةَ عَرْشِهِ وَمِدَادَ كَلِمَاتِهِ»[۸].

---

[۱] – صحیح مسلم حدیث شمارهٔ ۳۰۷ .

[۲] – صحیح بخاری حدیث شمارهٔ ۱۴۱ .

[۳] – صحیح ترغیب حدیث شمارهٔ ۶۶۲ .

[۴] – صحیح الجامع حدیث شمارهٔ ۴۴۰۶ .

[۵] – صحیح مسلم حدیث شمارهٔ ۲۶۹۲ .

[۶] – الصحیحة حدیث شمارهٔ ۱۱۴ .

[۷] – الصحیحة حدیث شمارهٔ ۲۷۶۲ .

[۸] – صحیح مسلم حدیث شمارهٔ ۲۷۲۶ .

۷. سه بار گفته شود: «بِسْمِ اللَّهِ الَّذِی لَا یَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَیْءٌ فِی الْأَرْضِ وَلَا فِی السَّمَاءِ وَهُوَ السَّمِیعُ الْعَلِیمُ»[۱].

۸. سنت است ده بار بر پیامبر ﷺ صلوات فرستاده شود[۲].

۹. همچنین سنت است این دعاها خوانده شود: «أَصْبَحْنَا وَأَصْبَحَ الْمُلْکُ لِلَّهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِیکَ لَهُ، لَهُ الْمُلْکُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى کُلِّ شَیْءٍ قَدِیرٌ رَبِّ أَسْأَلُکَ خَیْرَ مَا فِی هَذَا الیَومِ وَخَیْرَ مَا بَعْدَه وَأَعُوذُ بِکَ مِنْ شَرِّ مَا فِی هَذَا الیَومِ وَشَرِّ مَا بَعْدَه رَبِّ أَعُوذُ بِکَ مِنْ الْکَسَلِ وَسُوءِ الْکِبَرِ رَبِّ أَعُوذُ بِکَ مِنْ عَذَابٍ فِی النَّارِ وَعَذَابٍ فِی الْقَبْرِ»[۳].

۱۰. «اللَّهُمَّ بِکَ أَصْبَحْنَا وَبِکَ أَمْسَیْنَا وَبِکَ نَحْیَا وَبِکَ نَمُوتُ وَإِلَیْکَ الْمَصِیرُ»[۴].

۱۱. «أَصْبَحْنَا وَأَصْبَحَ الْمُلْکُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِینَ اللَّهُمَّ إِنِّی أَسْأَلُکَ خَیْرَ هَذَا الْیَوْمِ فَتْحَهُ وَنَصْرَهُ وَنُورَهُ وَبَرَکَتَهُ وَهُدَاهُ وَأَعُوذُ بِکَ مِنْ شَرِّ مَا فِیهِ وَشَرِّ مَا بَعْدَهُ»[۵].

۱۲. « أَصْبَحْنَا عَلَى فِطْرَةِ الْإِسْلَامِ وَعَلَى کَلِمَةِ الْإِخْلَاصِ وَعَلَى دِینِ نَبِیِّنَا مُحَمَّدٍ صَلَّى اللَّهُ عَلَیْهِ وَسَلَّمَ وَعَلَى مِلَّةِ أَبِینَا إِبْرَاهِیمَ حَنِیفًا وَمَا کَانَ مِنْ الْمُشْرِکِینَ»[۶].

۱۳. سه بار گفته شود: «اللَّهُمَّ عَافِنِی فِی بَدَنِی اللَّهُمَّ عَافِنِی فِی سَمْعِی اللَّهُمَّ عَافِنِی فِی بَصَرِی لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ اللَّهُمَّ إِنِّی أَعُوذُ بِکَ مِنْ الْکُفْرِ وَالْفَقْرِ اللَّهُمَّ إِنِّی أَعُوذُ بِکَ مِنْ عَذَابِ الْقَبْرِ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ»[۷].

۱۴. « اللَّهُمَّ إِنِّی أَسْأَلُکَ الْعَافِیَةَ فِی الدُّنْیَا وَالْآخِرَةِ اللَّهُمَّ إِنِّی أَسْأَلُکَ الْعَفْوَ وَالْعَافِیَةَ فِی دِینِی وَدُنْیَایَ وَأَهْلِی وَمَالِی اللَّهُمَّ اسْتُرْ عَوْرَتِی وَقَالَ عُثْمَانُ عَوْرَاتِی وَآمِنْ رَوْعَاتِی اللَّهُمَّ احْفَظْنِی مِنْ بَیْنِ یَدَیَّ وَمِنْ خَلْفِی وَعَنْ یَمِینِی وَعَنْ شِمَالِی وَمِنْ فَوْقِی وَأَعُوذُ بِعَظَمَتِکَ أَنْ أُغْتَالَ مِنْ تَحْتِی »[۸].

۱۵. « اللَّهُمَّ فَاطِرَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ عَالِمَ الْغَیْبِ وَالشَّهَادَةِ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ رَبَّ کُلِّ شَیْءٍ وَمَلِیکَهُ أَعُوذُ بِکَ مِنْ شَرِّ نَفْسِی وَمِنْ شَرِّ الشَّیْطَانِ وَشِرْکِهِ وَأَنْ أَقْتَرِفَ عَلَى نَفْسِی سُوءًا أَوْ أَجُرَّهُ إِلَى مُسْلِمٍ»[۹].

---

[۱] – صحیح الجامع حدیث شمارهٔ ۵۷۴۵ .

[۲] – صحیح الجامع حدیث شمارهٔ ۶۳۵۷ .

[۳] – صحیح مسلم حدیث شمارهٔ ۲۷۲۳ .

[۴] – صحیح الجامع حدیث شمارهٔ ۳۵۳ .

[۵] – صحیح الجامع حدیث شمارهٔ ۳۵۲ .

[۶] – صحیح الجامع حدیث شمارهٔ ۴۶۷۴ .

[۷] – سنن ابوداود حدیث شمارهٔ ۵۰۹۰ .

[۸] – صحیح ترغیب حدیث شمارهٔ ۶۵۹ .

[۹] – صحیح الجامع حدیث شمارهٔ ۷۸۱۳ .

۱۶. «يَا حَيُّ يَا قَيُّومُ بِرَحْمَتِکَ أَسْتَغِيثُ أَصْلِحْ لِي شَأْنِي كُلَّهُ و لَا تَكِلْنِي إِلَى نَفْسِي طَرْفَةَ عَيْنٍ»[۱].

## اذکار شام گاه

۱. وقت اذکار شام گاه بعد از نماز عصر آغاز می‌شود[۲].

۲. مستحب است به هنگام عصر نیز آیة الکرسی تلاوت شود، زیرا خواندن این آیه همان طور که گفته شد، سبب می‌شود که از جن در امان باشد[۳].

۳. سنت است که سه بار سورۀ "اخلاص" و "فلق" و "ناس" تلاوت شود[۴].

۴. سنت است که صد بار گفته شود: «سُبْحَانَ اللَّهِ وَبِحَمْدِهِ»[۵].

۵. سنت است که ده بار گفته شود: « لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيکَ لَهُ لَهُ الْمُلْکُ وَ لَهُ الْحَمْدُ يُحْيِي وَ يُمِيتُ وَ هُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ»[۶].

۶. و یا صد بارگفته شود: « لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيکَ لَهُ لَهُ الْمُلْکُ وَ لَهُ الْحَمْدُ وَ هُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ»[۷].

۷. سه بار گفته شود: «أَعُوذُ بِكَلِمَاتِ اللَّهِ التَّامَّاتِ مِنْ شَرِّ مَا خَلَقَ»[۸].

۸. سه بار گفته شود: «بِسْمِ اللَّهِ الَّذِي لَا يَضُرُّ مَعَ اسْمِهِ شَيْءٌ فِي الْأَرْضِ وَلَا فِي السَّمَاءِ وَهُوَ السَّمِيعُ الْعَلِيمُ»[۹].

۹. سنت است ده بار بر پیامبر ﷺ صلوات فرستاده شود[۱۰].

۱۰. همچنین مستحب است این دعاها خوانده شود: «أَمْسَيْنَا وَأَمْسَى الْمُلْکُ لِلَّهِ وَالْحَمْدُ لِلَّهِ لَا إِلَهَ إِلَّا اللَّهُ وَحْدَهُ لَا شَرِيکَ لَهُ، لَهُ الْمُلْکُ وَلَهُ الْحَمْدُ وَهُوَ عَلَى كُلِّ شَيْءٍ قَدِيرٌ رَبِّ أَسْأَلُکَ خَيْرَ مَا فِي

[۱] – صحیح الجامع حدیث شمارۀ ۵۸۲۰.
[۲] – صحیح الجامع حدیث شمارۀ ۵۰۳۶.
[۳] – صحیح ترغیب حدیث شمارۀ ۶۶۲.
[۴] – صحیح الجامع حدیث شمارۀ ۴۴۰۶.
[۵] – صحیح مسلم حدیث شمارۀ ۲۶۹۲.
[۶] – الصحیحة حدیث شمارۀ ۱۱۴.
[۷] – الصحیحة حدیث شمارۀ ۲۷۶۲.
[۸] – صحیح الجامع حدیث شمارۀ ۶۵۶۷.
[۹] – صحیح الجامع حدیث شمارۀ ۵۷۴۵.
[۱۰] – صحیح الجامع حدیث شمارۀ ۶۳۵۷.

هَذِهِ اللَّيْلَةِ وَخَيْرَ مَا بَعْدَهَا وَأَعُوذُ بِکَ مِنْ شَرِّ مَا فِی هَذِهِ اللَّيْلَةِ وَشَرِّ مَا بَعْدَهَا رَبِّ أَعُوذُ بِکَ مِنْ الْكَسَلِ وَسُوءِ الْكِبَرِ رَبِّ أَعُوذُ بِکَ مِنْ عَذَابٍ فِی النَّارِ وَعَذَابٍ فِی الْقَبْرِ»[۱].

۱۱. «اللَّهُمَّ بِکَ أَمْسَيْنَا وَبِکَ أَصْبَحْنَا وَبِکَ نَحْيَا وَبِکَ نَمُوتُ وَإِلَيْکَ النُّشُورُ»[۲].

۱۲. «أَمْسَيْنَا وَ أَمْسَى الْمُلْکُ لِلَّهِ رَبِّ الْعَالَمِينَ اللَّهُمَّ إِنِّی أَسْأَلُکَ خَيْرَ هَذِهِ اللَّيْلَةِ فَتْحَهَا وَنَصْرَهَا وَنُورَهَا وَبَرَكَتَهَا وَهُدَاهَا وَأَعُوذُ بِکَ مِنْ شَرِّ مَا فِيهَا وَشَرِّ مَا بَعْدَهَا»[۳].

۱۳. « أَمْسَيْنَا عَلَى فِطْرَةِ الْإِسْلَامِ وَعَلَى كَلِمَةِ الْإِخْلَاصِ وَعَلَى دِينِ نَبِيِّنَا مُحَمَّدٍ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَعَلَى مِلَّةِ أَبِينَا إِبْرَاهِيمَ حَنِيفًا وَمَا كَانَ مِنْ الْمُشْرِكِينَ»[۴].

۱۴. و سه بار گفته شود: «اللَّهُمَّ عَافِنِی فِی بَدَنِی اللَّهُمَّ عَافِنِی فِی سَمْعِی اللَّهُمَّ عَافِنِی فِی بَصَرِی لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ اللَّهُمَّ إِنِّی أَعُوذُ بِکَ مِنْ الْكُفْرِ وَالْفَقْرِ اللَّهُمَّ إِنِّی أَعُوذُ بِکَ مِنْ عَذَابِ الْقَبْرِ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ»[۵].

۱۵. « اللَّهُمَّ إِنِّی أَسْأَلُکَ الْعَافِيَةَ فِی الدُّنْيَا وَالْآخِرَةِ اللَّهُمَّ إِنِّی أَسْأَلُکَ الْعَفْوَ وَالْعَافِيَةَ فِی دِينِی وَدُنْيَایَ وَأَهْلِی وَمَالِی اللَّهُمَّ اسْتُرْ عَوْرَتِی وَقَالَ عُثْمَانُ عَوْرَاتِی وَآمِنْ رَوْعَاتِی اللَّهُمَّ احْفَظْنِی مِنْ بَيْنِ يَدَیَّ وَمِنْ خَلْفِی وَعَنْ يَمِينِی وَعَنْ شِمَالِی وَمِنْ فَوْقِی وَأَعُوذُ بِعَظَمَتِکَ أَنْ أُغْتَالَ مِنْ تَحْتِی »[۶].

۱۶. « اللَّهُمَّ فَاطِرَ السَّمَوَاتِ وَالْأَرْضِ عَالِمَ الْغَيْبِ وَالشَّهَادَةِ لَا إِلَهَ إِلَّا أَنْتَ رَبَّ كُلِّ شَیْءٍ وَمَلِيكَهُ أَعُوذُ بِکَ مِنْ شَرِّ نَفْسِی وَمِنْ شَرِّ الشَّيْطَانِ وَشِرْكِهِ وَأَنْ أَقْتَرِفَ عَلَى نَفْسِی سُوءًا أَوْ أَجُرَّهُ إِلَى مُسْلِمٍ»[۷].

۱۷. «يَا حَیُّ يَا قَيُّومُ بِرَحْمَتِکَ أَسْتَغِيثُ أَصْلِحْ لِی شَأْنِی كُلَّهُ و لَا تَكِلْنِی إِلَى نَفْسِی طَرْفَةَ عَيْنٍ»[۸].

## آداب داخل شدن به توالت

- مستحب است که هنگام داخل شدن به توالت گفته شود: « [باسم الله] اللَّهُمَّ إِنِّی أَعُوذُ بِکَ مِنْ الْخُبُثِ وَالْخَبَائِثِ»[۱].

[۱] – صحیح مسلم حدیث شمارۀ ۲۷۲۳ .

[۲] – صحیح الجامع حدیث شمارۀ ۳۵۳ .

[۳] – صحیح الجامع حدیث شمارۀ ۳۵۲ .

[۴] – صحیح الجامع حدیث شمارۀ ۴۶۷۴ .

[۵] – سنن ابوداود حدیث شمارۀ ۵۰۹۰ .

[۶] – صحیح ترغیب حدیث شمارۀ ۶۵۹ .

[۷] – صحیح الجامع حدیث شمارۀ ۷۸۱۳ .

[۸] – صحیح الجامع حدیث شمارۀ ۵۸۲۰ .

## آداب خارج شدن از توالت

- مستحب است که هنگام خارج شدن از توالت گفته شود: « غُفْرَانَک»[2].

## چیزهایی که فرشتگان آن را دوست ندارند و یک فرد مسلمان باید آن را انجام ندهد

**اموری هستند که فرشتگان آنها را دوست ندارند، و باید هر فرد مسلمان از آن دور شود، از جمله:**

1. آویختن عکس به دیوار و گذاشتن مجسمه روی میز و ... [3]
2. نگهداری سگ در خانه[4].
3. بستن زنگ به گردن حیوان مثل بز و گاو و ... و این زنگ از دو قطعهٔ معدنی ساخته شده که آن قطعه‌ای که در وسط آن است سبب ایجاد صدا می‌شود که از استفادهٔ آن در خانه نیز نهی شده است[5].
4. ترک غسل و یا وضو گرفتن بعد از جنابت یا نزدیکی[6].
5. استفاده از عطرهایی که از زعفران ساخته شده است[7].
6. خوردن پیاز پخته نشده و سیر و ... که سبب اذیت و آزار دیگران و فرشتگان هستند[8].
7. انداختن تف در طرف راست خود، زیرا در طرف راست انسان فرشته‌ای قرار دارد[9].

---

[1] – صحیح بخاری حدیث شمارهٔ ۱۴۲ و زیادی از صحیح الجامع حدیث شمارهٔ ۴۷۱۴ .

[2] – صحیح الجامع حدیث شمارهٔ ۴۷۰۴ .

[3] – صحیح بخاری حدیث شمارهٔ ۳۰۵۳ .

[4] – صحیح بخاری حدیث شمارهٔ ۳۰۵۳ .

[5] – صحیح مسلم حدیث شمارهٔ ۲۱۱۳ .

[6] – صحیح الجامع حدیث شمارهٔ ۱۹۵۶ .

[7] – صحیح الجامع حدیث شمارهٔ ۱۹۵۶ .

[8] – صحیح مسلم حدیث شمارهٔ ۵۶۴ .

[9] – صحیح بخاری حدیث شمارهٔ ۴۰۶ .

بیماریهایی که انسان به آن دچار می‌شود مختلف است. این بیماریها شاید عضوی و شاید روحی و روانی باشد. در صورتی که بیماری عضوی باشد، مریض توصیه می‌شود که در پی علاج آن با داروهای پزشک باشد، زیرا همان گونه که در حدیث آمده است: «خداوند هیچ بیماری را ایجاد نکرده مگر اینکه برای آن دارویی ایجاد کرده است»[1].

در حدیثی آمده که پیامبرﷺ به فرد بیمار توصیه می‌کند هنگامی که در جایی از اعضای بدنش احساس درد می‌کند، دست خود را روی جای درد بگذارد و سه بار "بِسْمِ اللَّهِ" بگوید و سپس هفت بار "أَعُوذُ بِاللَّهِ وَقُدْرَتِهِ مِنْ شَرِّ مَا أَجِدُ وَأُحَاذِرُ" بگوید[2].

در صورتی که شخصی احساس کند بیماری او عضوی نیست می‌تواند خودش را با قرآن علاج کند. و همهٔ آیات قرآن شفاست، ولی در احادیث آمده است که بعضی از سوره‌های قرآن تأثیرش بیشتر است. از جمله سوره‌هایی که توصیه می‌شود روی مریض خوانده شود یا مریض روی خود بخواند، خواندن سورهٔ فاتحه می‌باشد[3] و مهم است که این تلاوت با نیت شفا و علاج باشد. هرچه این سوره بیشتر تلاوت شود بهتر است. و کسی که در این حالات احساس درد می‌کند، سنت است کف دست خود را جلو دهانش قرار دهد و سپس معوذات (سوره‌های اخلاص، فلق و ناس) را آشکارا تلاوت کند و بعد روی کف دست خود نفث کند، بدین صورت که زبان خود را میان دندانهایش قرار دهد و کمی تف را از میان دندانهایش بیرون بیاندازد و سپس با دستش روی بدنش بمالد و اگر مریض نتوانست این کار را انجام دهد شخص دیگری روی دستان مریض آن سوره‌ها را می‌خواند و سپس با دستش به بدنش می‌مالد[4].

بهترین راه رقیه این است که مریض صبح و شام با قرائت سورهٔ فاتحه رقیه شود[5]، و شاید مناسب‌ترین راه این باشد که روی آبی هفت بار یا بیشتر سورهٔ فاتحه و سه بار یا بیشتر معوذات (سوره‌های اخلاص، فلق و ناس) و سورهٔ بقره یا آیاتی از آن و همچنین سورهٔ آل عمران یا آیاتی از آن

---

[1] – صحیح الجامع حدیث شمارهٔ ۵۵۵۸.

[2] – صحیح مسلم حدیث شمارهٔ ۲۲۰۲.

[3] – صحیح بخاری ۵۴۰۴ و صحیح مسلم حدیث شمارهٔ ۲۲۰۱.

[4] – صحیح بخاری ۴۱۷۵ و صحیح مسلم حدیث شمارهٔ ۲۱۹۲.

[5] – الصحیحهٔ حدیث شمارهٔ ۲۰۲۷.

تلاوت شود و بهتر است که مریض خودش این سوره‌ها را تلاوت کند و در هنگام خواندن قرآن بعد از انتهای هر سوره روی آب نفث کند، بدین صورت که زبان خود را میان دندانهایش قرار دهد و کمی تف را از میان دندانهایش بیرون بیاندازد و سپس مریض کمی از آن را بنوشد و در جای پاکی آن آب را روی بدن خود بریزد.

کسی که می خواهد روی کسی رقیه بخواند مستحب است که قبل از تلاوت قرآن این اذکار و ادعیه را بگوید، از جمله: **«أَذْهِبْ الْبَاسَ رَبَّ النَّاسِ اشْفِ وَأَنْتَ الشَّافِی لَا شِفَاءَ إِلَّا شِفَاؤُکَ شِفَاءً لَا یُغَادِرُ سَقَمًا»**[1] و **«بِاسْمِ اللَّهِ أَرْقِیکَ مِنْ کُلِّ شَیْءٍ یُؤْذِیکَ مِنْ شَرِّ کُلِّ نَفْسٍ أَوْ عَیْنِ حَاسِدٍ اللَّهُ یَشْفِیکَ بِاسْمِ اللَّهِ أَرْقِیکَ»**[2] و همچین سنت است که کسی که به عیادت مریض می‌رود هفت بار بگوید: **«أَسْأَلُ اللَّهَ الْعَظِیمَ رَبَّ الْعَرْشِ الْعَظِیمِ أَنْ یَشْفِیَکَ»**[3].

[1] – صحیح بخاری ۵۳۵۱ و صحیح مسلم حدیث شمارۀ ۲۱۹۱ .

[2] – صحیح مسلم حدیث شمارۀ ۲۱۸۶ .

[3] – صحیح الجامع ۵۷۶۶ .